

EN UNA SOCIEDAD MARCADA POR EL ESTRÉS Y LAS PRISAS, EL SENDERISMO ES UNA INYECCIÓN DE SALUD Y EQUILIBRIO QUE CUESTA POCO DINERO Y ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS.

PASITO A PASITO

Step by step

IN A SOCIETY CHARACTERIZED BY STRESS AND HURRIES, HIKING IS A SHOT OF GOOD HEALTH AND EQUILIBRIUM THAT COSTS VERY LITTLE AND IS ACCESSIBLE TO ALL.

Texto: Domingo Pliego Vega. Ilustraciones: David de la Torre

Al andar se hace camino', decía Antonio Machado en sus 'Proverbios y Cantares'. Hoy, sus palabras bien podrían ser el lema de los amantes del senderismo, una práctica deportiva 'blanda' que se inició en Francia en 1947 y que está cada vez más de moda debido a que no requiere un gasto en material demasiado elevado (un equipo medio puede salir por 400 euros) y, sin embargo, tiene muchos beneficios.

Desde el punto de vista físico, el excursionismo por caminos señalizados sirve para fortalecer los músculos, aporta capacidad de resistencia y contribuye al buen funcionamiento de los sistemas locomotor y respiratorio. Además, los altibajos que se producen al aire libre (frío por las mañanas, viento, calor en las subidas...) tonifican el organismo. Y el ejercicio activa la circulación sanguínea y hace que el corazón trabaje de forma más eficiente. No menos destacables son las ventajas psicológicas: al igual que otras actividades físicas no competitivas, el senderismo contribuye a eliminar el estrés y proporciona una sensación de descanso y equilibrio mental. A todo ello se une el placer que supone disfrutar del paisaje, de la gente y de los monumentos.

Step by step you walk the path' said Antonio Machado in his 'Proverbs and Poems'. Today, his words could be the slogan of hikers. Hiking is a 'soft' sport that started in France in 1947 and is gaining in popularity due to the fact that it does not require expensive equipment (an average set of equipment is about 400 euros) and offers many benefits.

From a physical point of view, hiking on marked paths strengthens muscles, builds up resistance and helps the locomotive and respiratory systems to work properly. In addition, the ups and downs that occur outdoors (cold mornings, wind, heat at higher altitudes...) helps to tone the body. Finally, the exercise, in addition to aiding blood circulation, contributes to making the heart work more efficiently.

No less important are the psychological benefits of this exercise: like other non-competitive physical activities, hiking helps to eliminate stress and gives one the feeling of mental peace and equilibrium. All of this plus the pleasure of enjoying the countryside, the people and the monuments.





Prueba de la expansión de esta actividad es que a finales de los años noventa había ya 12.000 kilómetros de caminos de Gran Recorrido en nuestro país. Además, España pertenece a la Asociación Europea de Senderismo, en la que actualmente están representadas más de 60 entidades de 27 estados europeos. Por otra parte, el senderismo urbano, surgido en los últimos años como alternativa para los menos 'campestres', se practica en grandes ciudades como París, Londres, Washington, Berlín, Barcelona o Madrid y tiene cada vez más adeptos debido a las facilidades existentes para los desplazamientos y a la escasa necesidad de equipo.

PARA HACER UN GRAN RECORRIDO CONVIENE EMPEZAR A ENTRENARSE SEIS MESES ANTES.

Practicar senderismo de forma puntual no requiere unas condiciones físicas especiales, ya que cualquier persona con una salud y un físico normales puede recorrer unos 20 kilómetros en plena naturaleza sin problemas. Eso sí, antes de empezar a andar es importante hacerse con un equipo adecuado: zapatillas o botas ligeras de 'trekking', calcetines de dos densidades, un morral ligero, un bastón, un pantalón y un anorak de montaña, un forro polar... Además, conviene llevar siempre un pequeño botiquín de emergencia, un teléfono móvil, una botella para el agua, un gorro, gafas de sol, una brújula y un mapa de la ruta que se va a recorrer.

Pero tan esencial como llevar un buen equipo es conocer los consejos básicos para evitar que esta actividad suponga una agresión al entorno: no salirse de las rutas establecidas, no dejar basuras ni ensuciar las fuentes, no hacer fuego, no perturbar a los animales domésticos o salvajes, respetar la propiedad privada y dejar las puertas y portillos tal y como se han encontrado.

De cualquier manera, si se prevén recorridos por senderos de gran longitud (Camino de Santiago, Vía de la Plata, un GR internacional), o de especial dificultad

Proof of the rising popularity of this activity is that by the end of the nineties there were 12,000 kilometers of long hiking paths in our country. Spain is also a member of the European Hiking Association, which currently represents more than 60 entities and 27 European countries.

On the other hand, urban hiking has arisen in recent years as an alternative for less 'rural' folk and is practiced in large cities like Paris, London, Washington, Berlin, Barcelona and Madrid. It is also gaining in the number of followers due to the ease of movement and the basic equipment required.

Hiking does not require any special physical condition, since a normal person in good health and good physical condition can hike 20 kilometers in the country without any problem. However, before starting out it is important to have the right equipment: trainers or lightweight trekking boots, two-density socks, a lightweight rucksack, a cane, a pair of pants, a mountain parka, a fleece pullover... It's also a good idea to carry an emergency first-aid kit, a cell phone, a water bottle, a cap, sunglasses, a compass and a map of the hiking route.

FOR LONG HIKES, IT IS A GOOD IDEA TO START TRAINING SIX MONTHS AHEAD.

But just as essential as the right equipment are the basic tips for not turning this activity into an aggression against the environment: do not stray from the established route, do not litter the ground or water, do not build fires, do not bother domestic or wild animals, respect private property and always leave things the way you found them.

However, if you are planning to do a very long hike (for example, Camino de Santiago, Vía de la Plata or an international GR Path), or a particularly difficult

Los colores del camino

En España, el proyecto de Senderos está a cargo de las Federaciones de Montañismo de las Comunidades Autónomas, que se encargan de la señalización y el mantenimiento de los itinerarios. Básicamente hay tres tipos de senderos (GR, PR y SL), aunque también existen 'subtipos' como las Variantes (ramales de un GR), los Enlaces (unión entre dos GR) o incluso senderos Europeos, que son de gran longitud y discurren por al menos tres países distintos.

The colors of the path

In Spain, the Path project is in the hands of the Mountaineering Federations and Autonomous Communities, who mark the paths and maintain the itineraries. Basically, there are three types of paths (GR, PR and SL), although there are also subtypes, such as variants (branches of a GR), links (connections between two GRs) or European paths, which run through at least three different countries.

	Sendero GR De Gran Recorrido. Más de 50 km. Lleva más de un día.	GR Path Long path. More than 50 km long. Take more than one day.
	Sendero PR De Pequeño Recorrido. Hasta 50 km. Puede hacerse en un día.	PR Path Short path. Up to 50 km long. It is done in a day.
	Sendero SL Local. Hasta 10 km. Poca dificultad.	SL Path Local path. Up to 10 km long. Easy.

LA ALIMENTACIÓN DEL SENDERISTA

• **ANTES DE COMENZAR** a andar hay que desayunar bien: tostadas con mantequilla y mermelada, cereales, café con leche, queso... Y al final del día, una buena cena ayuda a recuperar energías.

• **DURANTE LA MARCHA** no conviene hacer comidas fuertes, pero sí parar cada hora u hora y media para picar algo: frutos secos (almendras, nueces), dátiles, pasas, higos, ciruelas, queso y membrillo...

• **BEBER UN LITRO** de líquido, incluso aunque no se tenga sensación de sed, ayuda a evitar en parte las temidas agujetas. En este sentido, las bebidas azucaradas o con miel diluida e incluso el té o el caldo caliente en invierno resultan estupendos recuperadores energéticos. Además, las bebidas isotónicas previenen la pérdida de minerales que provoca la sudoración y que puede llevar al desfallecimiento.

BASIC NUTRITION FOR A HIKER

• **BEFORE** starting out you should eat a good breakfast: toast with butter and jam, cereal, coffee with cream, cheese... And, at the end of the day, a good dinner helps to restore lost energy.

• **DURING THE HIKE** itself, it is not advisable to eat heavy meals, but you should stop every hour or hour and a half for a snack: nuts (almonds, walnuts), dates, raisins, figs, prunes, cheese and quince...

• **DRINKING A LITER** of liquid, even if you do not feel thirsty, can help to avoid the feared stiffness. For example, drinks with sugar or diluted honey, or even hot tea or broth during the winter, can be a fantastic way to restore energy. Furthermore, isotonic drinks can help you to prevent the loss of minerals through perspiration which can lead to fainting.

(Senda Pirenaica GR-11, vuelta al Mont Blanc) sí es aconsejable comenzar a entrenarse con tres o seis meses de antelación. Para ello conviene empezar haciendo unos 30 kilómetros semanales como mínimo, caminando en terreno duro y blando (asfalto, hierba...), saliendo todos los días o en días alternos durante una hora y realizando etapas más fuertes durante los fines de semana. Después, poco a poco debe ir aumentándose el tiempo y la distancia recorrida hasta llegar a hacer 30 ó 35 km al día. Y un último apunte: si se quieren evitar los agorrotamientos, las agujetas y los calambres, nada mejor que realizar estiramientos al final de la caminata.

- ▶ **GUÍA DE SENDEROS DEL ESTADO ESPAÑOL.** Varios Autores. Editado por Prames y Fedme, 2002. 12,75 euros.
- ▶ **BARRABÉS.** Tienda especializada en material de montaña. Tel. 902 148 000. www.barrabes.com
- ▶ **Información sobre senderos en Europa:** E.R.A. (European Ramblers Association). www.era-eww-ferp.org/

one (like Pyrenean Path GR 11, Mont Blanc), then it is advisable to start training at least three to six months in advance.

To do so, start out hiking at least 30 kilometers a week on both hard and soft terrains (asphalt, grass), going out daily or every other day for one hour and longer on the weekends. Gradually increase the time and the distances covered until you are able to do 30 or 35 kilometers a day. A final note: to avoid stiffness, aches and cramps, there is nothing better than stretching at the end of your walk.

- ▶ **GUÍA DE SENDEROS DEL ESTADO ESPAÑOL.** Various authors. Published by Prames and Fedme, 2002. 12.75 euros.
- ▶ **BARRABÉS.** Shop specializing in hiking material. Tel. 902 148 000. www.barrabes.com
- ▶ **Information on hiking paths in Europe:** E.R.A. (European Ramblers Association). www.era-eww-ferp.org/

COMPLEMENTOS
ACCESSORIES

- 1 Forro polar Fleece pullover
Haglöfs. Corniche
Jacket. 110 €
- 2 Mochila Rucksack
The North Face.
Flux. 95,55 €
- 3 Chaqueta de
montaña Parka
Haglöfs. LIM Ultimate
Jacket. 300 €
- 4 Bordón de montaña
Mountain staff
Paradores. 3,50 €
- 5 Pantalón Pants
Diamir. Corso.
55,56 €
- 6 Chaleco Vest
Paradores. 34,50 €
- 7 Zapatillas de 'trekking'
Trekking shoes
Asolo. Daystar. 83,90 €
- 8 Calcetines de dos densidades
Two-density socks
Thorlo. Light Trekking. 13,53 €
- 9 Bastón telescópico
Telescopic walking stick
Leki. Makalu
Ultralite Titanium
Antishock. 80,06 €



Fotografías y precios (aproximados) cedidos por Barrabés.com (tienda de material de alta montaña) y por Paradores de Turismo.



Caminar desde
los Paradores

Recorrer enclaves espectaculares, subir montañas, conocer valles... y, a la vuelta, descansar en estancias de lujo. Eso es lo que ofrecen los Paradores de Turismo, punto de partida y de llegada para senderistas. Los de Extremadura, por ejemplo, organizan visitas a pie por los Parques Naturales de Monfragüe y Cornalvo. En Canarias, el Parador de Cañadas del Teide propone recorridos para conocer los tesoros naturales de la zona. Y el de Bielsa ofrece el Camino Ecológico de La Larri, en La Balle Berde, a las puertas del Parque Nacional de Monte Perdido.

Walking from
the Paradores

Walking through spectacular enclaves, climbing mountains, discovering valleys... and coming back to a luxurious resting place. This is the option offered by Paradores, starting and ending points for hikers. The Paradores in Extremadura, for example, organize guided walking tours through the Monfragüe and Cornalvo nature parks. In the Canary Islands, the Parador Cañadas del Teide offers hikes that highlight the treasures of the area. And the Bielsa Parador offers the La Larri Ecological Hike in La Balle Berde, at the gates to the Monte Perdido National Park.